油断しないで!! 低温やけど

使い捨てカイロ・湯たんぽ・電気あんか・電気こたつ・電気毛布・ホットカーペット・電気ストーブなどポカポカ温かく寒さ厳しい冬の季節には欠かせない身近な暖房器具ですが、これらの暖房器具で「低温やけど」を負う事故が急増しています。

「低温やけど」とは
湯たんぽなどのような暖かく感じる温度のものに長時間皮膚が接することで、熱いと感じないままやけどを負ってしまうことです。
60℃で5秒程度
50℃で3分程度
44℃で6～10時間　で損傷を受ける

●低温やけどは65歳以上に多い

65歳以上が全体の1/3を占め、特に糖尿病や脳卒中で感覚機能が低下している方や冷え性の方は低温やけどになりやすいので注意が必要です。また身体の不自由な方、幼児など自分で身体を動かすことができない方はまわりの方が十分に注意してあげて下さい。

●低温やけとの多い部位は下半身

身体の部位のなかでも足は知覚が鈍く、足・腰・お尻など下半身が全体の87％を占めます。冷え性の女性など症状を悪化させるケースが多いです。

低温やけどは受傷後の早い時期に浅いやけどのように見えても、時間が経過するにつれて皮膚の内部や皮下脂肪が壊死し、深いやけどになってしまうことがあります。治るのに何ヶ月もかかったり、なかには植皮などの手術が必要になったりするケースも珍しくありません。

低温やけどを防ぐために
①取扱説明書をよく読み正しく使うこと
②熱源には直接触れないようにする
③同じ部位を長時間温めないようにする
④睡眠中には使わない
　特に、ひどく疲れて眠り込んでしまうとか、お酒を飲み過ぎて居眠りしてしまうようなときは熱さに対して反応が鈍くなっています。

万が一、皮膚の痛みや変色が起きた時は、すぐに医療機関へ受診してください。

訪問看護つれづれ日記

看護師　関口　圭未

昨年9月から訪問させていただいている川崎市幸区のS様ご夫妻です。ご主人98歳、奥様95歳の仲睦まじいご夫妻です。

私たちを孫のように思って下さり、終戦当時の大変だった時代に、ご夫妻で支えあい乗り切ったこと、親戚兄弟や子供を大切にすること等、人生のお手本を話してくださいます。現在はご長男夫婦と一緒に穏やかに過ごされています。

ご家族の恒例行事は、子供・孫・ひ孫の28名の大新年会です。毎年メンバーが増え、参加できることが幸せだと話されています。

毎日の散歩と訪問指導した飲み込み体操を行うことが日課です。訪問時は、祖父母に会えるような、ワクワクした気持ちで向かい、ご家族皆様に心を暖めていただいて、帰路についています。

今後の目標は、ご夫婦で100歳を迎えることですね。

これからもよろしくお願いします。